

GEDÄMPFTE ENTENBRUST / CHICORÉE / GEWÜRZSUD

DAS REZEPT ZUR PRÄSENTATION ANLÄSSLICH DER TAGUNG

KOLOPROKTOLOGIE AKTUELL - WWW.KOLO-MV.DE

2 ENTENBRÜSTE, 2 KÖPFE CHICORÉE, 1 TL FENCHELSAMEN, 1/2 TL ANIS, 1/2 TL KAMILLE, 1 TL INGWER, 250ML TRAUBEN ODER JOHANNISBEERSAFT, 1STK SCHALOTTE, 50ML KÜRBISKERNÖL, RAPSÖL ZUM BRATEN, SALZ, PFEFFER.

BEI DER ENTENBRUST DIE HAUT EINSCHNEIDEN UND DIE BRÜSTE MIT SALZ UND PFEFFER WÜRZEN, DANACH FÜR 20 MIN. BEI 70°C DÄMPFEN.

FÜR DEN GEWÜRZSUD DIE SCHALOTTE UND DEN INGWER SCHÄLEN UND IN FEINE WÜRFEL SCHNEIDEN. IN EINEM TOPF MIT ETWAS RAPSÖL GLASIG ANDÜNSTEN, DIE GEWÜRZE UND DIE KAMILLE MIT DAZU GEBEN UND MIT DEM SAFT AUFGIESSEN UND AUF EIN DRITTEL EINKOCHEN. AM ENDE NOCH MIT ETWAS SALZ UND PFEFFER ABSCHMECKEN.

DEN CHICORÉE 10 MINUTEN IN WARMES WASSER LEGEN UM DIE BITTERSTOFFE ETWAS ZU ENTZIEHEN. DANACH DIE ÄUSSEREN BLÄTTER ENTFERNEN UND DEN CHICORÉE LÄNGS HALBIEREN. IN EINER GUT VORGEHEIZTEN PFANNE IN ETWAS RAPSÖL ANBRATEN (CA. 3MINUTEN BEI MITTLERER HITZE). DANACH DEN CHICORÉE WENDEN, DIE PFANNE AUSSCHALTEN UND MIT DEM KÜRBISKERNÖL ABLÖSCHEN UND MIT SALZ WÜRZEN.

DANACH ALLES ZUSAMMEN SCHÖN ANRICHTEN UND GENIESSEN.



Daniel Schmidthaler